



Unlimited Joanna
Niczyporuk



Transformacja stresu: Jak przekształcić napięcie w siłę. WellBeing w pracy - czy to możliwe?

Numer usługi 2025/04/14/7841/2689773

📍 Miłocin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 24.05.2025 do 24.05.2025

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

122,22 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących doskonalić umiejętności praktyczne w zakresie radzenia sobie ze stresem, dla osób chcących poznać indywidualne stresory i techniki radzenia sobie ze stresem, zapewniając sobie i innym poczucie komfortu i radości z pracy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	23-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, poprzez właściwy dobór technik i metod pozwalających na redukcję nadmiernego napięcia psychicznego i fizycznego wynikającego z odczuwanego stresu rozumianego, jako subiektywną ocenę czynników środowiska (w tym przypadku środowiska pracy), jako zagrażających

dla pracownika. Zdolność reakcji na zaburzenie równowagi powstałej na skutek wymagań środowiska przewyższających możliwości pracownika.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik zna różnego rodzaju stresory	- potrafi wymienić czynniki stresogenne - definiuje i rozróżnia stres obiektywny i subiektywny	Test teoretyczny
rozróżnia metody radzenia sobie ze stresem	- wymienia techniki radzenia sobie ze stresem - wskazuje zachowania przeciwdziałające powstawaniu sytuacji stresowych	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

Program

1. Definicja stresu: stres konstruktywny i destrukcyjny.
2. Źródła stresu. Identyfikacja własnych stresorów i objawów stresu - obiektywne i subiektywne przyczyny stresu.
3. Autodiagnoza poziomu stresu.
4. Zasady skutecznego radzenia sobie z obciążeniami stresogennymi w pracy zawodowej (w tym: presja czasu, zadań, trudne sytuacje społeczno-zawodowe, radzenie sobie z trudnymi emocjami).
5. Techniki skutecznej obrony przed manipulacją i stresem w sytuacjach biznesowych.
6. Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych:
7. Sposoby radzenia sobie ze stresem w czasie wolnym.
8. Wpływ sposobu życia i aktywności na radzenie sobie ze stresem.
9. Praktyczne sposoby diagnozowania symptomów wypalenia zawodowego.
10. Treningi praktyczne (biofeedback, autohipnoza, treningi relaksacyjne, wyobrażeniowe, joga i in.)
11. Test wiedzy

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie, pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Definicja i źródła stresu - 1,2	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Autodiagnoza, radzenie sobie ze stresem w pracy - 3,4	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 7 Przerwa	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	12:00	12:15	00:15
4 z 7 Manipulacja i stres w biznesie. Radzenie sobie ze stresem - praktyka	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	12:15	13:45	01:30
5 z 7 Stres w czasie wolnym, Życie codzienne a stres, Diagnoza wypalenia zawodowego	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	13:45	15:00	01:15
6 z 7 Treningi praktyczne	Joanna Niczyporuk	24-05-2025	15:00	15:45	00:45
7 z 7 Walidacja - test	-	24-05-2025	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Niczyporuk

Joanna Niczyporuk

Przez 5 lat zarządzała 5 oddziałami ze 150 pracownikami w firmie outsourcingowej, współpracowała m.in. z Reiffeisen, Millenium Bank, Netia, mBank, NOM, Alba. Ma wieloletnie doświadczenie w rozbudowywaniu struktury sprzedaży bezpośredniej, prowadzeniu grup call center oraz zarządzaniu kampaniami marketingowymi.

Swoją praktyczną wiedzę przekazuje na licznych szkoleniach z technik sprzedaży, negocjacji, komunikacji, zarządzania, w tym zarządzania relacjami z klientem i organizacji firmy, marketingu, wizerunku i PR, przedsiębiorczości, HR, rekrutacji i motywowania pracowników, radzenia sobie ze stresem,

przeprowadzonych ponad 5000 godzin szkoleniowych. Od 2008r prowadzi własną firmę outsourcingowo-szkoleniową, w której przeszkolonych zostało ponad 15 000 osób.

Przygotowywanie dokumentacji przetargowej, konkursowej do projektów finansowanych ze środków publicznych. Koordynator projektów.

Posiada co najmniej 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostanie na szkoleniu notatnik i długopis.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem otrzymania dofinansowania jest spełnienie warunków przedstawionych przez Operatora, który jest dysponentem funduszy publicznych w Państwa regionie.

Do Operatora składają Państwo dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Każdy uczestnik otrzyma imienne zaświadczenie ukończenia szkolenia.

Szkolenie trwa 9 godzin dydaktycznych po 45 minut każda oraz dodatkowo jedna przerwa trwająca 15 minut.

Szkolenie stacjonarne Lublin możemy na zamówienie firmy przeprowadzić w dowolnej części Polski.

Unlimited Centrum Szkolenia zaprasza do kontaktu i zapoznania się z naszymi innymi ofertami szkoleń dofinansowanych i realizowanych przez zBazę Usług Rozwojowych dla firm.

Adres

Miłocin 49a
24-150 Miłocin
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Joanna Niczyporuk

E-mail biuro@unlimitedgroup.pl

Telefon (+48) 533 993 337